



## Caafimaadka afka ee dadka baahiyaha gaarka ah qaba

*Xaashidan xaqiiqda waxaa loo qaabeeyey in lagu caawiyo daryeelayaasha dadka baahiyaha gaarka ah qaba iyo waliba dadka ay hooseyso awoodooda dhanka is daryeelista ah si ay u sameystaan oo ay u ilaaliyaan qorshe daryeel caafimaad oo afka ah oo dhammaystiran.*

Qaybaha ugu muhiimsan ee ilaalinta caafimaadka afka wanaagsan waa cuntada, helitaanka fluoride iyo nadaafadda afka maalinlaha ah.

### Joogteynta cunto caafimaad leh

Si loo ilaaliyo caafimaadka afka, cun cunto dheeli tiran oo ay ku badan yihiin khudaar iyo furuut. Ku dar waxyaabo badan oo caanaha laga sameeyo maadaama ay ku jiraan kalsiyum, taasoo lagama maarmaan u ah ilkaha caafimaadka qaba.

Iska ilaali cuntooyinka fudud ee sonkorta leh. Mar kasta oo la cuno cunto ay ku jiraan sonkor ama starch, bakteeriyada weerarta ilkaha ayaa isla markiiba shaqeynaysa. In la xaddido cuntooyinka fudud ee mac macaan waxay yaraynaysaa tirada weerarradan. Mac macaanka fudud ka daba cab koob biyaha tubada ah.

Iska ilaali cabitaanka sonkorta leh, cabitaannada fudud ee ay aashitada ku badan tahay, cabitaannada isboortiga, cabitaannada enarjiga iyo casiirka khudradda. Haddii aad cabto cabitaannada noocyadan ah, ka daba cab biyaha tubada.

### Fluoride

Fluoride waxay xoojisaa dhaldhalaalka iliga, taasoo ka dhigaysa ilkahaaga kuwo ay ku adagtahay inay ku dhashaan suuska. Cab biyo badan oo biyaha tubada ah, oo isticmaal daawada cadayga ee fluoride laba jeer maaliintii.

Isticmaalka alaabada ay ka midka yihiin luqluqashada afka, daawada cadayga ee fluoride-ka ee qiyaasta sare leh ama jelka ayaa laga yaabaa inuu kugula taliyo dhakhtarkaaga ilkaha haddii aad halis sare ugu jirto suuska iligga.

### Joogteynta nadaafadda afka ee wanaagsan

Ujeedada ugu weyn ee nadaafadda afka ee wanaagsan waa in laga saaro huurada ilkaha intii suurtagal ah. Tan waxaa badanaa lagu gaaraa cadayga joogtada ah iyo ilkaha dhexdooda oo dun ama burush lagu nadiifiyo. Si kastaba ha ahaatee, cadayashada iyo nadiifinta ilkaha dhexdooda waxay ku adkaan kartaa dadka baahiyaha gaarka ah qaba. Talooyinka loogu talagalay daryeelayaasha ayaa hoos ku xusan.

#### *Caawinta laga caawinayo dadka kale inay ilkhooda cadaystaan*

Haddii qofku aanu awoodin inuu qabsado ama isticmaalo caday dhaqameed, mid ka mid ah talooyinkan ayaa ku caawin kara:

- Waxaa laga yaabaa in qofku uu awoodo in uu cadaydo ilkahiisa isaga oo isticmaalaya caday koronto ama batari ku shaqeeya.



- Waxaa laga yaabaa inaad ku dhejiso buraashka cadayga gacanta shakhsiga adiga oo isticmaalaya xadhig laastikada ah oo ballaadhan (ka dadaal in laastiigu uu si fiican ugu heysto gacanta isla markaasna ay jirto xoogaa dabacsanaan ah oo aan xaddidayn dhaqdhaqaaqa).
- Haddii aad geliso burushka cadayga meesha laga qabto biyo kulul si aad u jilciso caagga, waxa laga yaabaa inaad si tartiib ah u qalociso gacanta burushka si aad u abuurto xagal fiican.
- Haddii qofka ay ku adag tahay qabsashada burushka cadayga, meesha la qabto weyneey adigoo gelinaya isbuunyo, kubbad caag ah ama ka dhigaya meesha baskiilka la qabto oo kale.
- Haddii qofku ay ku adag tahay in uu gacantiisa kor u qaado, dheeree gacanta buraashka cadayga adiga oo ku dhejinaya wax jiida sida mastarad, wax carrabka haya ama qaaddo alwaax ah.
- Haddii qofka ay ku adag tahay in uu afka furto, tijaabi inaad isticmaasho qalabka afka lagu xidho sida maro qoyan oo duuban, caag albaabka celiyo oo nadiif ah ama saddex ama afar waxa carrabka celiya oo laisku xiray.

### *Cadaynta dadka kale ilkahooda*

Waxaa jira dhowr boos oo kala duwan oo fududeyn kara ilkaha qof kale.

Daryeeluhu waa inuu had iyo jeer:

- taageer madaxa qofka kale
- ka digtoonow in aanu qofku aysan cunaha wax u istaagin ama aanu xiiqin inta uu madaxiisu janjeero (madaxa hal dhinac u yara leexo oo yaree xadiga daawada cadayga ee la isticmaalo)
- hubi inay si fiican u arki karaan afka gudhiisa oo ay awood u leeyihiin inay si xor ah oo badbaado leh u maamulaan cadayga.

Haddii uu qofku ku jiro kursiga curyaanka, istaag ama fadhiiso kursiga curyaanka gadaashiisa, oo xidh taayirrada kursiga si aysan wax dhib ah u dhicin. Isticmaal hal gacan si aad madaxa qofka kaga taageerto dhabarka ama kursiga curyaanka ama jidhkaaga.

Si aad u cadaydo ilkaha ayadoo la fadhiyo dhulka, fadhiisi qofka dhulka asagoo kaasi jeeda. Ku fadhiiso kursi isla markiiba gadaashooda oo madaxooda ku celi jilbahaaga.

Waxaad sidoo kale cadayi kartaa ilkaha qof marka uu jiifo. Qofku ha seexo dhulka, sariirta ama fadhiga iyaga oo madaxa kor loogu qaaday barkin. Madaxa gadaashiisa jilba jabso. Waxay sidoo kale madaxa saari karaan dhabtaada. Isticmaal gacanta aadan waxba ku heyn si aad u taageerto madaxooda.

In lagu fadhiisto boorso waxay u ogolaanaysaa qofka inuu ku nasto isaga oo aan ka baqayn inuu dhaco. Si raaxo leh ugu fadhiiso boorsada oo isticmaal farsamada la midka ah midka jiifa.

### *Nadiifinta ilkaha dhexdood (Flossing)*

Nadiifinta ilkaha dhexdood (Flossing) waxay noqon kartaa wax aan sahlaneyn. Xirmooyinka Floss, burushka ilkaha dhexdooda iyo qalabyada kale ee nadiifinta ayaa la heli karaa si ay u caawiyaan, si kastaba ha ahaatee dad badan oo qaba baahiyaha gaarka ah ma awoodi doonaan in ay si madax banaan u nadiifiyaan ilkaha dhexdooda. Daryeeluhu waxa uu nadiifin karaa ilkaha qofka kale dhexdooda isaga oo u dhigaya si la mid ah



marka ilkaha loo cadaynayo oo kale Booqo mareegahayaga si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan farsamooyinka ilkaha dhexdooda loo nadiifiyo.

*Daryeelka caafimaadka afka ee dadka garaadka naafada ka ah*

Dadka waallida qaba ama naafada maskaxeed ee kale waxaa laga yaabaa inaysan u baahan, ama ay u baahdaan oo kaliya gargaar xadidan, ama waxay u baahan karaan xasuusin ku saabsan daryeelkooda afka. Si kastaba ha ahaatee, qaar ayaa u baahan doona kaalmo aad u weyn waxaana laga yaabaa inay qabaan dhibaatooyin dhaqan oo ka dhigaysa bixinta daryeelka mid aan sahlaneyn. Talooyinka daryeelayaasha ayaa hoos ku xusan:

- Si buuxda u *diyaargarow*. Diyaarso buraashka cadayga, dunta ama burushka ilkaha dhexdooda lagu nadiifiyo iyo daawada cadayga.
- Si wanaagsan uga faa'iidayso wadhadalka af iyo adinba. Si cad oo deggan u hadal oo niyada u deji. Sharax waxaad samaynayo oo ku ekaw meel ay qofka indhihiisu kaa arki karaan haddii ay suurtagal tahay.
- Waxa laga yaabaa inaad hesho *dariiqooyin* sida inaad buraashka cadayga geliso qofka gacantiisa oo ka caawisa inay fahmaan waxaad samaynayo. Si kastaba ha ahaatee, waligaa ha siin buraashka cadayga qof dagaal badan ama leh dhaqdhaqaaq gacan oo aan la xakamayn.
- Siinta qofka wax uu yaqaan sida tooy ay ka helaan, barkimo ama barkin uu jecel yahay waxa laga yaabaa inay ka dhigto mashquul ammaan iyo wacnaan inta aad nadiifinayo ilkahooda.
- Waxaa laga yaabaa inaad ogaato in gacantaada oo aad gacantooda saarto oo aad isla cadaydaan ay ka caawinayo *aqbalaadda* daryeelka afka.

Daaweeye xirfadeed (occupational therapist) ayaa ka caawin kara daryeelayaasha inay horumariyaan qorshe daryeel caafimaad afka ah oo la gaari karo oo loogu talagalay dadka baahiyaha gaarka ah qaba.

**Wixii macluumaad dheeraad ah**

- La xidhiidh dhakhtarkaaga ilkaha
- Booqo [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- Wac 13 HEALTH (13 43 25 84) si aad u hesho talo caafimaad oo qarsoodi ah 24 saacadood maalintii, todobada maalmood ee usbuuca
- limayl [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)